市民カレンダー　12月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(火)	人権相談　保健福祉センター香北(10:00～15:00) 育児相談　大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00) 健康相談　香美市役所物部支所(10:00～12:00) 献血　高知工科大学(11:30～16:00)	22(土)	
12(水)	子宮がん検診　プラザ八王子(9:00～10:00) 育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30)	23(日)	【医】前田ﾒﾃﾞｨｶﾙｸﾘﾆｯｸ(☎57－3811)
13(木)	4か月、10か月児健診　プラザ八王子(12:45～)	24(月)	【医】安岡内科クリニック(☎52－5626)
14(金)	【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	25(火)	
15(土)		26(水)	
16(日)	衆議院議員総選挙投票日 【医】小松内科(☎52－1151)	27(木)	
17(月)	行政相談　香美市基幹集落センター(10:00～15:00) 育児相談　子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	28(金)	市役所仕事納め
18(火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)	29(土)	【医】岩河整形外科(☎52－5000)
19(水)	秦山公園子どもの広場休園日 育児相談　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) 健康相談　香美市役所香北支所(13:30～15:30)	30(日)	【医】間崎病院(☎59－2202)
20(木)	人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 行政相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	31(月)	【医】たにむら産婦人科(☎53－2600)
21(金)	法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ		

納期のお知らせ

納期限＝12月25日(火)

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

納期限＝12月26日(水)

介護保険料	第6期

年末年始のごみ収集について

12月31日(月)から1月3日(木)の4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかすおそれがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の16ページに掲載しています。

粗大ごみ収集日

12月は16日(日)、17日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー　1月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(火)	【医】前田ﾒﾃﾞｨｶﾙｸﾘﾆｯｸ(☎57－3811) 秦山公園子どもの広場休園日	6(日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52－0080)
2(水)	【医】小松内科(☎52－1151)	7(月)	
3(木)	【医】安岡内科クリニック(☎52－5626)	8(火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 育児相談　大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00) 健康相談　香美市役所物部支所(10:00～12:00)
4(金)	市役所仕事始め 身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)	9(水)	育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30)
5(土)		10(木)	1歳6か月児健診　プラザ八王子(12:30～)

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.３２

チョコカップケーキ

◆◆　材料　◆◆　6個分

バター	20g
薄力粉	60g
ココア	大さじ2
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ1/3
卵	2個
砂糖	50g
ｽﾗｲｽｱｰﾓﾝﾄﾞ	30g

1個分の栄養価

エネルギー	158Kcal
たんぱく質	5.3g
カルシウム	22mg
塩分	0.2g

◆◆ 作り方 ◆◆

① バターは電子レンジか湯せんで溶かしておく。
② 薄力粉・ココア・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
③ 卵白を泡立て、砂糖を加えよく混ぜ、卵黄を入れ混ぜ②をさっくりと合わせ、溶かしバターを加える。
④ アルミケースかプリン型に入れスライスアーモンドをのせ、180℃の天火で10～15分くらい焼く。

一口メモ
手作りおやつでほっと一息いかがですか。